

03.03.2022



Hei,

Maaliskuun jäsentiedotteessa:

1. Turvallinen arki voimistelusaleilla
2. Kisakatselmus 5.3.
3. Ryhmäliikunnan tuntiohjelman muutokset ja avoimet ovet
4. Tapiolan koulu kiinni 10.-30.3.
5. Tanssimaraton 2.4.
6. Jäsenten arvokysely ja Inhimillisuus
7. Kerro tuttavalle tunneistamme!
8. Pääsiäinen
9. Järjestysmieskoulutus
10. Kevätnäytös 4.5.
11. Korona-altistumisista tiedottaminen
12. Hyödyllisiä linkkejä

1. TURVALLINEN ARKI VOIMISTELUSALEILLA

Ukrainan kriisi järkyttää, hämmentää ja pelottaa erityisesti lapsia ja nuoria, mutta myös meitä kaikkia. Turvalliset arkirutiinit ja tuttu harrastus sekä ystävät ja kaverit tuovat lapsille turvaa. Harrastusten tehtävä tässä vallitsevassa kriisitilanteessa on ylläpitää arjen rutiineja sekä kiinnittää lapset ja nuoret tavalliseen ja turvalliseen arkeen.

Mitä pienemmistä lapsista kyse, sitä enemmän on syytä suojella heitä kriisiuutisilta. Useita aikuisten tuntejamme edeltää samassa salissa lasten ryhmiä ja pukuhuonetoissa sekä käytävillä kulkee samaan aikaan lapsia ja nuoria. Huolehdataan siis yhdessä siitä, että kriisistä ei puhuta lasten kuullen, vaan keskitytään saleilla liikunnan iloon.

2. KISAKATSELMUS 5.3.

Perinteinen kisakatselmus pidetään ensi lauantaina 5.3.2022 Opinmäen koululla. Kisakatselmuksessa esiintyvät seuran joukkuevoimistelun kilpajoukkueet. Kisakatselmus alkaa klo 16.30 ja ovet avataan yleisölle puoli tuntia aiemmin eli klo 16.00. Tätä ennen halliin pääsevät vain voimistelijat ja valmentajat. Pyrimme takaamaan turvavälien säilymisen hallissa, jonka vuoksi pyydämme, ettei katsojia saapuisi kovin montaa yhtä voimistelijaa kohden. Lisätietoja [nettisivuillamme](#).

3. RYHMÄLIIKUNNAN TUNTIOHJELMAN MUUTOKSET JA AVOIMET OVET

Ryhmäliikunnan tuntiohjelmaan on tehty muutoksia. Päivitetty tuntiohjelma löytyy [täältä](#) ja se astuu voimaan maanantaina 7.3.2022.

Ryhmäliikuntatunneilla pidetään lisäksi avoimet ovet 7.-13.3.2022. Viikon aikana pääsee maksutta kokeilemaan ryhmäliikuntatuntejamme (poislukien Pilates ja LouhenNaiset). Sarjalippuja ei kerätä viikon aikana eikä tunneille tarvitse erikseen ilmoittautua. Ota siis ystäväsikin mukaan jumppaan!

4. TAPIOLAN KOULU KIINNI 10.-30.3.2022

Tapiolan koulu on kiinni ylioppilaskirjoitusten ajan 10.3.-30.3.2022. Kirjoitusten aikana tunnit järjestetään jollakin muulla koululla. Myös kellonajoissa saattaa olla muutoksia. Kaikki korvaavat vuorot muutoksineen päivitetään [tänne](#).

5. TANSSIMARATON 2.4.

Tervetuloa maksuttomaan ja kaikille avoimeen Tanssimaratoniin Haukilahden koululle lauantaina 2.4.!

Ohjelma:

10.30-11.20 DanceMix - Rani Saarinen

11.30-12.20 Kuntotanssi - Mari Sarekoski

12.30-13.20 Barre - Joanna Mauno

Lisätietoja [nettisivuillamme](#).

6. JÄSENTEN ARVOKYSELY JA INHIMILLISYYS

Syksyllä 2021 päivitettiin seuran arvot: *avoimuus, inhimillisyys, yhteisöllisyys, laadukkuus ja liikunnan ilo*. Kevään aikana tulemme syventymään arvoihimme tarkemmin, avaamaan niitä jäsenistölle ja kehittämään toimintaamme yhä enemmän arvojemme mukaisesti. Kuukauden teemana on aina yksi arvo kerrallaan.

Haluamme lisäksi selvittää jäsentemme ajatuksia arvoistamme. Toivomme siis, että käytät pienen hetken ajastasi vastaamalla lyhyeen jäsenten arvokyselyyn. Kaikki vastaukset ovat meille erittäin tärkeitä ja niiden pohjalta kehitämme toimintaamme entistä enemmän arvojamme mukaiseksi sekä jäsentemme näköiseksi.

Arvokyselyyn pääset [tästä](#).

Maaliskuun arvo on **Inhimillisyys**: *“Toista arvostava ja inhimillinen vuorovaikutus on toimintamme lähtökohta. Kunnioitamme ja kuuntelemme toisiamme sekä kohtelemme kaikkia ystävällisesti. Jokainen on tervetullut toimintaamme sellaisena kuin on. Sosiaalinen vastuullisuus ja oikeudenmukaisuus ovat meille tärkeitä.”*

Kaikki ovat tervetulleita seuraamme ja toimintaamme voit osallistua juuri sellaisena kuin olet! Meille on tärkeää rento, avoin sekä kannustava ilmapiiri kaikessa toiminnassamme. Et esimerkiksi tarvitse uusinta uutta olevia treenivaatteita, vaan tärkeintä on, että sinulla on mukava olla ja viihdyt tunneillamme. Kaikenlainen harrastaminen on meille yhtä arvokasta niin lasten seikkailujumpista aikuisten ryhmäliikuntaan kuin huipulle tähtäävään SM-tason kilpavoimisteluunkin saakka. Turvallinen, terveellinen ja hyvinvointia edistävä liikunta ja urheilu ovat toimintamme lähtökohtia.

Tammikuun arvona oli *Yhteisöllisyys*. Lue lisää [täältä](#).
Helmikuun arvona oli *Liikunnan ilo*. Lue lisää [täältä](#).

7. KERRO TUTTAVALLE TUNNEISTAMME

Haluatko suositella ryhmäliikuntatuntejamme ystävillesi? Liitteenä olevaa esitettä voit halutessasi jakaa eteenpäin ja tuoda myös ystäväsi mukaan seuraamme! Korona-aika on ollut seuralle haastavaa aikaa ja verottanut suuresti myös jäsenmääräämme ja toivommeekin nyt kovasti uusia jumbpareita mukaan tunneillemme.

8. JÄRJESTYSMIESKOULUTUS

Kiinnostaisiko sinua järjestyksenvalvojana toimiminen seuramme tapahtumissa? Järjestyksenvalvoja tarvitaan esimerkiksi seuramme järjestämiin kilpailuihin vastaamaan tapahtuman turvallisuus-asioista. Apua ja tukea tehtävään saa seuramme toimistolta. Jotta voi toimia järjestyksenvalvojana, tulee suorittaa järjestysmieskoulutus, jonka seura kustantaa sitoutuneille järjestyksenvalvojille. Mikäli kiinnostuit, ota yhteyttä toiminnanjohtajaamme Terhi Toivoseen 040 734 7084 tai tapvo@nic.fi, niin kerromme lisää.

9. PÄÄSIÄINEN

Pääsiäisenä kaikki lasten ja aikuisten harrastetunnit sekä kilpajoukkueiden harjoitukset ovat tauolla ja tunteja ei pidetä 14.4-18.4.2022.

Poikkeuksena seuraavat ryhmäliikunnan tunnit, jotka pidetään kiirastorstaina 14.4. korvauksena tammikuun rajoituksista aiheutuneille peruutuksille:

Barre klo 18.00-19.00 Tapiolan koulun peilisali - Joanna Mauno
Tanssillinen voimistelu klo 19.00-20.00 Tapiolan koulun peilisali - Virve Jokinen
LouhenNaiset klo 20.00-21.00 Tapiolan koulun peilisali - Virve Jokinen
Jooga klo 18.00-19.00 **Mankkaanpuron koulu** - Kirsi Kankaanpää
Toiminnallinen lihaskunto 19.00-19.45 Mankkaanpuron koulu - Mari Sarekoski
Core + liikkuvuus 19.45-20.45 Mankkaanpuron koulu - Mari Sarekoski

10. KEVÄTNÄYTÖS 4.5.

Tänä keväänä päästään vihdoin ihastelemaan ja nauttimaan upeista esityksistä seuran kevätnäytöksessä keskiviikkona 4.5. Espoon kulttuurikeskuksen Tapiolasalissa! Näytöksessä esiintyy lasten harrasteryhmiä sekä joukkuevoimistelun kilpajoukkueita. Lisätietoja näytöksestä ja lipunmyynnistä tulossa myöhemmin.

11. KORONA-ALTISTUMISISTA TIEDOTTAMINEN

Emme enää pääsääntöisesti tiedota ryhmiä tai joukkueita yksittäisistä korona-altistumisista. Seuraamme kuitenkin jatkuvasti pandemiatilannetta ja toimimme voimassa olevien ohjeistusten mukaisesti.

12. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

[Kesäleiri-ilmoittautuminen](#) on käynnissä (harrasteleirit)

[Koronaohjeistus](#)

[Aikuisten tuntiohjelma](#) kevät 2022

[Sijaiset, tuntimuutokset ja peruutukset](#)

[Ryhmiikunnan WhatsApp](#) (Mm. peruutukset ja tuntimuutokset)

[Sunnuntaijumppien](#) aikataulu

[Lasten ja perheliikunnan tuntiohjelma](#) kevät 2022

[Harjoituspaikkojen sisäänkäynnit](#)

Hae [TET-paikkaa](#) seuralta

[Yhteydenottolomake](#)

[Jäsentiedotteet](#)

[Voimistelijoden anonyymi palautelomake](#)

Ystävällisin terveisin,

Maija Peltari

Tapiolan Voimistelijat ry

Seurakoordinaattori

seurakoordinaattori.tapvo@gmail.com

050 383 4433